



# 娃一刷短视频就停不下来？ 网瘾防治拟写入未成年人保护法

▶最近一两年，网络游戏只是未成年人沉迷网络的具体情形之一，网络直播、小视频等新兴网络形式异常“火爆”，不仅未成年人，就连很多成年人刷直播、刷小视频都上瘾。“孩子一有空就看短视频，一看就是好几个小时，怎么骂都不听！”以往面对电子游戏，众多家长喊出了“救救孩子”，现在，短视频成了不少家长新的“心结”。心理学家表示，看短视频、玩小游戏，都是一种高刺激行为。长期接受高兴奋体验，不仅消磨大量时间，还会让人在面对面书籍时，难以集中注意力。

▶近日，未成年人保护法修订草案提请十三届全国人大常委会第十四次会议审议，其中专门增设的“网络保护”一章，成为一大亮点。

## 超过半数美国青少年每天「刷」网络视频

美国一项最新调查发现，浏览网络视频的青少年数量在过去4年中翻了一倍还多，超过半数青少年每天浏览网络视频。这一调查结果引起研究者的担忧并呼吁加强监管。

美国非营利机构“常识媒体”对1677名8至18岁美国青少年所做的网络调查显示，56%的8至12岁儿童及69%的13至18岁青少年每天都浏览网络视频。而2015年调查时，这一比例分别为24%和34%。从时长来看，两个年龄段的青少年每天浏览网络视频的平均时长均从4年前的大约半小时上升到如今的将近一小时。

调查发现，美国青少年每天总体屏幕时间较4年前变化不大，其中8至12岁儿童为4小时44分，13至18岁青少年为7小时22分，这并不包括使用电子设备做功课、读书或听音乐等花费的时间。美国青少年的屏幕时间主要是看视频和玩游戏，但他们观看常规电视节目时间减少了。

调查报告说，这一代青少年正迅速地从传统电视节目转移到网络流媒体上，他们通过智能手机、平板电脑或者笔记本电脑浏览网络视频内容。“常识媒体”研究部门负责人迈克尔·罗布对这一趋势表示担忧。他认为，浏览网络视频对有些儿童来说就像呼吸一样重要，因此家长在筛选视频内容方面面临很大压力。

调查显示，视频分享网站优兔是美国8到12岁儿童最常浏览的平台，虽然优兔专为13岁以下人群开发了“优兔儿童”网站，但只有23%的儿童表示会去浏览儿童版优兔。

## 印度儿童沉迷短视频，法院为此发布临时禁令

今年年初，印度南部泰米尔纳德邦的金奈高等法院(Madras High Court)发布临时禁令，提出禁止人们下载TikTok(海外版抖音)，认为其导致该国未成年人受到很大不良影响。印度方面认为，TikTok中的内容基本上都对儿童开放，他们可能会接触到一些不良信息，同时，很多儿童花费大量的时间去玩TikTok，这种沉迷现象更加令人担心。

虽然不久后印度法院解除了对TikTok的禁令，批准该应用重新上架，但对于儿童花费大量时间使用短视频所引发的担忧仍然存在。英格兰儿童事务专员安·朗费尔德(Anne Longfield)表示，她希望孩子可以享受使用TikTok的乐趣，但TikTok也要注意自身对用户的责任，很多青少年用户身心发展还不是非常成熟，容易沉迷于这些有趣的短视频，在短视频内容的选择上，他们也缺乏分辨能力，需要软件开发者和家长进行引导。

在印度，很多儿童花费大量的时间去玩TikTok。不同于操作复杂的(需要注册很多个人信息，填写过程对儿童相对复杂)成年人使用比重大的Facebook、Twitter等平台，TikTok显然在未成年人的世界中更受欢迎，基本上孩子只要打开软件，轻轻扬一下手指就可以进入到短视频的海洋之中。

眼下，刷“短视频”似乎变成了一种时尚，坐车的时候打开消磨时间，无聊的时候打开打发时间，甚至在参加聚餐的时候也可以看。但是现在观看短视频的用户中，未成年人的比重不容小觑，社会各界也开始关注儿童的短视频成瘾问题，特别是一些“00后”，已经成为短视频“重度围观者”。

一些人认为，王者荣耀、快手和抖音已成为继跳皮筋、踢毽子、悠悠球之后的青少年三大娱乐神器。很多未成年人在短视频平台上，模仿很多短视频中的危险动作和夸张动作，有的女生模仿美妆博主拍起了美妆小视频，还有一些孩子甚至在短视频APP上做起了生意，荒废了学业。家长对孩子沉迷短视频的现象非常担心，当孩子玩了一个小时的短视频，终于恋恋不舍地放下手机时，很多家长发现孩子眼神是涣散的，而且玩的时间越长，孩子就越不喜欢和外面的人交往，性格变得越来越孤僻。

## 青少年沉迷短视频让人忧

2019年5月25日，世界卫生大会审议通过《国际疾病分类第十一次修订本》。其中，将“游戏障碍”作为新增疾病，纳入“成瘾行为所致障碍”疾病单元中，“官宣”了游戏障碍确实是一种病。

根据官方定义，游戏障碍是指一种持续或反复使用电子或视频游戏的行为模式，表现为游戏行为失控，游戏成为生活中优先行为，不顾不良后果继续游戏行为，并持续较长时间。综合既往相关研究结果，游戏障碍患病率平均约为5%，且保持相对稳定。游戏障碍者以男性、儿童青少年人群为主，亚洲国家患病率可能高于欧美国家。

游戏障碍与物质成瘾有诸多相似之处，有研究者将游戏障碍者游玩时间越来越长、在游戏上花费金钱越来越多等类似于物质成瘾的耐受性增加，将停止游戏后产生的易激惹、抑郁、冲动等情绪及行为反应类比为物质成瘾的戒断反应。

东南大学附属中大医院心理科袁勇贵主任称，游戏障碍可导致躯体问题、精神行为问题以及社会功能损害等一系列后果，要戒游戏，对患者来说非常困难，甚至还会出现你不让他玩游戏，他就要跳楼这样极端的情况。而沉迷短视频，表现在长时间观看和对视频内容的行为模仿。对于青少年来说，这两点都是要特别关注的。

在袁勇贵看来，短视频不具备十分完备的故事情节和人物角色，一般只是利用热点，制作笑料，给人以短时间的一个欢快的记忆。孩子们在刷短视频的时候可能会不由自主地继续刷下去。虽然沉迷短视频达不到游戏障碍的严重程度，但它们的心理机制，确实有相通之处。

## 轻上瘾，剥夺的是我们沉静的能力

无论是美食、游戏还是短视频，会促进分泌一种叫多巴胺的物质。多巴胺虽然不会带来真正的快乐，但是它会激发人的渴望系统，让你误以为带来了快乐。尤其是在压力状态下，人们对能分泌多巴胺的诱惑几乎没有任何抵抗力，容易屈从于诱惑。因此压力越大，越需要时间和精力来放松。

在电子时代，能给身体带来多巴胺的，还不止短视频一种，手游、直播甚至不停刷新的公众号推送，都可以。去年5月，共青团中央维护青少年权益部牵头发起的一项调查显示，有20%的青少年“几乎总是”在看短视频，“每天看几次”的比例也接近10%。袁勇贵主任表示，目前临床上因为沉迷短视频来求助的人还很少，但其影响仍是需要注意的。

首先，这些患者中大多数人心理状况本身也存在着一些问题，情绪焦躁、难以集中精力、学习工作毫无兴致，只有在刷短视频时才能让他们感受到一点快乐，在现实生活中没有办法妥善处理压力，于是徜徉沉醉在虚拟世界里以获得主动感和满足感。

此外，在心理学中，看短视频、玩小游戏，都是一种高刺激行为。大脑中存在的“奖赏回路”，提供“刺激-成瘾”这一过程。短视频等电子娱乐，对大脑来说，获得满足感很容易，“奖赏”来得特别快。长期接受视频、游戏带来的高兴奋体验，不仅消磨大量时间，还会让人在面对面书籍等刺激略低的媒介时，难以集中注意力。很多网络小说读者有类似的体验，网络爽文看得多了，就看不下去名著了；同样地，短视频看得多了，看电影都会觉得闷。

(下转 A11 版)